

# 3 أمور ينبغي على كل عروس اتباعها في نظامها الغذائي

كل عروس تريد أن تبدو بمطلق الجمال في يومها الكبير. عندما تبدين جميلة، تشعرين بأنك بحالة جيدة، وثقتك بنفسك وسعادتك بالطبع هما أهم العوامل في يوم زفافك. في الكثير من الأحيان، هذا يعني البدء في اتباع نظام غذائي وممارسة تمارين رياضية. هذه ثلاثة أشياء ينبغي اتباعها في نظامك الغذائي:

1. العملية باكملها يمكن أن تكون مملة جداً وصعبة.
2. العملية تستغرق وقت أطول مما كنت تتبين لها.
3. إن الأمر جدير بالتعب عند الشعور في نهاية المطاف بالصحة، السعادة، والثقة بالنفس.

سوف نتحدث عن طرق تساعدك للحصول على لياقة بدنية جيدة لحفل زفافك:

إدارة نظامك الغذائي - الحصول على جميع العناصر الغذائية المناسبة والحد من السعرات الحرارية الغير ضرورية.

التمارين الرياضية التي تسرع نبضات القلب وتحرك الأوية الدموية.

التمارين الرياضية التي تحرق الدهون وتنمي العضلات.

السماح لجسمك أن يرتاح ويشفي من بعد التمارين الرياضية الشاقة.

الحمية الغذائية:

في الكثير من الأحيان، إننا نميل إلى تناول الطعام بشكل سيئ لأننا ببساطة لا نعرف حقاً ماذا، وبأي كميات، يجب أن نتناول الطعام. إنها دائماً فكرة عظيمة أن تستشيري أخصائية تغذية لتضع لك خطة أكل تناسبك، فهي تأخذ بعين الاعتبار ما تريدين تناوله وما لا تحبيه في الأكل لاستكمال برنامج التمرين.

التغييرات البسيطة في النظام الغذائي لها تأثير كبير!

التغييرات الجذرية في النظام الغذائي الخاص بك ليست صعبة فقط على جسمك، بل صعبة على عقلك أيضاً. إذا كنت معتادة على أكل غير صحي، سوف تجدين من المستحيل تقريبا إلى "تغيري طرقك" الغذائية بين

عشية وضحاها. لذلك، اسمحى لإجراء بعض التغييرات البسيطة التي يمكن أن تدرج في نظامك الغذائي الحالي، على سبيل المثال:

تناولي الأطعمة القليلة الدسم - خاصة منتجات الألبان. العديد من هذه المنتجات سوف تكون موجودة في قسم الحمية في متجر البقالة.

تناولي الأطعمة الطبيعية والكاملة - الفواكه، الخضار، الخبز، والحبوب الكاملة.

ابقي بعيدة عن أي شيء يحتوي على المواد الحافظة - هذه المواد الكيميائية هي غير طبيعية للجسم، وإذا لا يمكن تقسيمها، سيتم تخزينها في الخلايا الدهنية.